Alcohol en andere drugs

De feiten en de fabels

‘Alcohol en andere drugs. De feiten en de fabels’ is een uitgave van iDA vzw.

iDA (informatie over Drugs en Alcohol) verenigt de 3 koepelorganisaties die het alcohol- en drugwerkveld in België vertegenwoordigen: Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, Fédito Wallonne en Fédito Bruxelloise. Deze koepelorganisaties zetten hun ervaring en expertise in om het alcohol- en druggebruik meer bespreekbaar te maken.

Dit concept werd gerealiseerd met de steun van de federale minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid.

Deze herdruk werd gefinancierd door de Vlaamse minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.

V.U.: Zombek Serge, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

Concept: Funcke & Co (www.funcke.be)

Inleiding

‘Wijn na bier is plezier, bier na wijn is venijn’, ‘Alcohol is een goede slaapmuts’, ‘Alle jongeren gebruiken cannabis’, ‘Van een joint word je altijd vrolijk’. Klinkt waarschijnlijk bekend, maar is het waar of niet waar? Feit of fabel?

En vooral: is het belangrijk om het juiste antwoord te kennen? Eigenlijk wel. Want iedereen kan op een bepaald moment in het leven te maken krijgen met de negatieve gevolgen van alcohol of andere drugs. Ook via je familieleden, vrienden, collega’s, kinderen, …

Daarom is er dit boekje. Het zet de echte feiten over alcohol en andere drugs voor jou op een rijtje. Pak ermee uit tegenover je vrienden, praat erover, gebruik het als een minihandleiding voor verstandig omgaan met drank en andere drugs.

Kortom: doe er je voordeel mee.

Meer informatie of hulp nodig?
Contacteer De DrugLijn: www.druglijn.be
of 078 15 10 20 (ma-vr 10-20u).
Anoniem & objectief.

De feiten en de fabels

Overzicht

Alcohol is een drug.

Feit of fabel?

Ook al is het wettelijk toegestaan, alcohol is een drug.

Alcohol is wettelijk toegestaan. Net zoals tabak en geneesmiddelen. Alcohol beïnvloedt wat je denkt, wat je doet en hoe je je voelt. Maar als je te veel of te lang alcohol drinkt, kan je last krijgen van lichamelijke en geestelijke problemen.

Van alcohol kan je afhankelijk worden. Wie langdurig overmatig drinkt en daarmee wil stoppen, krijgt te kampen met ontwenningsverschijnselen.

Alcohol
is goed tegen de stress.

Feit of fabel?

Alcohol ontspant tijdelijk, maar neemt de oorzaken van stress niet weg.

Ga je regelmatig stress met alcohol verdoven, dan kweek je een gewoonte.

Om hetzelfde kalmerende effect te bereiken, zal je steeds meer moeten drinken. Bovendien loop je het risico er afhankelijk van te worden.

Cannabis is ongevaarlijk, want je raakt er niet aan verslaafd.

Feit of fabel?

Elk gebruik van drugs, of het nu tabak, alcohol of illegale drugs zijn, houdt risico's in.

Wie cannabis gebruikt, kan daar wel degelijk afhankelijk van worden. Het risico wordt groter naarmate je grotere hoeveelheden gebruikt, gedurende een langere tijd en vooral vaker.

Hoe jonger je met cannabis begint, hoe groter de kans op afhankelijkheid. Wie geen risico's wil nemen, gebruikt beter geen drugs.

Alle jongeren gebruiken cannabis.

Feit of fabel?

We krijgen vaak de indruk dat alle jongeren tegenwoordig aan de drugs zitten. Dat is niet zo.

De meeste jongeren gebruiken nooit illegale drugs. Alle studies zijn het erover eens: minder dan een kwart van de 15- tot 18-jarigen heeft het voorbije jaar cannabis gebruikt. Meestal blijft het gebruik beperkt tot experimenteren en stopt het na verloop van tijd.

Een kleine groep van gebruikers raakt in de problemen en dat is de reden waarom de media erover berichten.
Zelfs al is cannabisgebruik bij jongeren niet zo alomtegenwoordig als men soms denkt, het blijft belangrijk met hen erover te praten.

Een overdosis alcohol bestaat niet.

Feit of fabel?

Wie een grote hoeveelheid alcohol drinkt, riskeert bewusteloosheid en zelfs een hartstilstand.

Wie in één keer veel alcohol drinkt, kan ernstig in de problemen raken. Zogeheten ‘binge drinking’ of veel drinken op korte tijd is ronduit riskant.

Het kan je ademhaling en hartslag zodanig verdoven dat je bewusteloos of in coma raakt. Snel ingrijpen kan van levensbelang zijn.

Jongeren geraken aan de drugs door slechte vrienden.

Feit of fabel?

‘Slechte vrienden’ zijn nooit de enige reden waarom jongeren drugs gaan gebruiken.

Soms komen jongeren terecht in (of kiezen ze voor) een vriendenkring van gebruikers. Ze gaan dan experimenteren uit nieuwsgierigheid of ‘om erbij te horen’. Soms voelt het voor de jongeren aan alsof ze ‘moeten’ gebruiken om erbij te horen. Dat gevoel kan heel sterk zijn. Daarom is het belangrijk er met hen over te praten. Zo leren ze hun eigen mening vormen en ervoor opkomen.

Jongeren experimenteren trouwens met alcohol en andere drugs om heel uiteenlopende redenen (nieuwsgierigheid, plezier en kicks, genot, verveling, ...). Kortom: ‘slechte vrienden’ zijn nooit de enige reden. Wat hun redenen ook zijn, praten, luisteren en contact houden is steeds belangrijk.

Stoppen met alcohol of andere drugs is een kwestie van karakter.

Feit of fabel?

‘Karakter’ is belangrijk, maar stoppen met drank en drugs vergt meer dan dat.

Wie wil stoppen, moet vaak het gevecht aangaan met onthoudingsverschijnselen, met het gevoel niet zonder drank of drugs te kunnen of met mensen in de omgeving die blijven gebruiken. Ook het soort drug, hoeveel en hoelang iemand al gebruikt bepaalt mee hoe lastig het is om te stoppen.

Ga zelf maar eens na hoe moeilijk het is om te kappen met slechte gewoontes. Al snel wordt duidelijk dat stoppen veel gemakkelijker lukt met de steun van mensen rondom je of met de juiste hulpverlening.

Alcohol + XTC + dubbel plezier.

Feit of fabel?

Alcohol en andere drugs combineren is altijd riskant.

Wie XTC (of andere partydrugs) mixt met alcohol, heeft geen garantie op dubbel plezier. Integendeel, door het mixen voel je je niet dronken worden. Je merkt ook niet wanneer je uitgeput geraakt. Signalen van uitdroging merk je evenmin op. Ondertussen heb je meer kans op problemen.

De effecten van alcohol + drugs zijn ronduit onvoorspelbaar en voor iedereen anders. Zo komt het dat overdosissen vaak een gevolg zijn van mixen.

In een pint bier zit evenveel alcohol als in een glaasje jenever.

Feit of fabel?

1 glas bier + 1 glas wijn + 1 glas sterkedrank + ongeveer 10 gram zuivere alcohol in een stan-

In een pint bier, geschonken in het juiste glas, zit dus evenveel pure alcohol als in een glaasje jenever (of een glas andere sterkedrank).

Er zijn twee uitzonderingen:
Streekbieren: omdat het alcoholgehalte hoger is en omdat een standaardglas groter is, bevatten ze meer alcohol (tot 2,5 keer meer).
Schenken in privésfeer: de gemiddelde Belg is vrijgevig, en thuis worden de glazen goed vol geschonken. Uiteraard zit daar dan meer alcohol in dan in een standaardglas.

Wijn na bier is plezier, bier na wijn is venijn.

Feit of fabel?

Te veel alcohol maakt je misselijk en bezorgt je hoofdpijn. Het soort drank of de volgorde heeft geen belang, wel hoeveel je drinkt.

Waarom kent iedereen dit gezegde dan? Daar zou een historische verklaring voor zijn: bier was vroeger de drank voor het gewone volk, en wijn de drank van de rijken.

Wanneer er bij het gewone volk toch wijn op tafel kwam, dan werd dat beschouwd als een feest. Was de wijn op, dan werd er noodgedwongen overgeschakeld op bier. En dat zorgde dan voor ongenoegen (venijn).

Van een joint word je altijd vrolijk.

Feit of fabel?

Cannabis versterkt in het algemeen hoe je je voelt.

Voel je je vrolijk, dan word je na die joint nog wat vrolijker. Ben je een beetje depri of angstig, dan zal het met die joint niet beter gaan, integendeel.

Cannabis heeft een vergrootglaseffect op je stemming en je gevoelens.

Bier is goed tegen de dorst.

Feit of fabel?

Eén frisse pint kan je dorstgevoel doorspoelen. Maar van veel pinten krijg je juist meer dorst.

Alcohol stimuleert de nieren. Je moet meer plassen, zodat je lichaam op den duur meer vocht verliest dan dat er binnen komt. Heb je te veel gedronken, dan zorgt het vochtafdrijvend effect van alcohol voor die befaamde nadorst.

Nadorst is een spontane reactie van je lichaam dat om vocht schreeuwt.

Vrouwen worden vlugger dronken dan mannen.

Feit of fabel?

Vrouwen hebben vlugger last van alcohol dan mannen.

Dat is een puur lichamelijke kwestie: vrouwen hebben in verhouding meer vet en minder spieren dan mannen en dus minder lichaamsvocht. Daardoor wordt alcohol minder verdund in een vrouwenlichaam.

Bovendien wordt bij vrouwen alcohol minder goed afgebroken. Daardoor komt er meer alcohol in het bloed terecht en raken vrouwen sneller dronken.

Een joint roken helpt tegen de stress.

Feit of fabel?

Een joint kan je tijdelijk een ontspannen gevoel geven, maar neemt de oorzaken van stress niet weg.

Daarbij komt nog dat cannabis je stemming van het moment versterkt.

Ben je gespannen, dan kan die joint dat onaangename gevoel nog vergroten.

Een glas bruin bier is goed voor de borstvoeding.

Feit of fabel?

Alcohol komt via de moedermelk bij de baby terecht. En dat is niet goed voor zijn ontwikkeling.

Tijdens de borstvoedingsperiode is het goed om extra veel te drinken (1 tot 2 liter per dag) en heb je nood aan extra vitamines en mineralen. Zeker: in bruin bier zit vitamine B. En ja: door de alcohol wordt de moeder eventueel rustiger, wat in theorie goed is voor de borstvoeding en de melkproductie.

Maar: alcohol komt via de moedermelk bij de baby terecht en dat is slecht voor de ontwikkeling van de baby. Bovendien kan die slaperig worden van alcohol en daardoor niet veel zin hebben om te drinken.

Daarom spring je best voorzichtig om met dat bruine bier (en andere alcohol) tijdens de borstvoeding. Eén glaasje kan, bij een speciale gelegenheid bijvoorbeeld. Drink het dan liefst vlak na de borstvoeding. Op zoek naar extra vitamine B? Die vind je ook in bruin brood, vlees, noten, ... zonder schadelijke effecten voor de baby.

Alcohol + seks + dubbel plezier.

Feit of fabel?

Alcohol is geen garantie voor betere seks.

Van alcohol word je misschien wat losser en socialer. Maar het kan je ook veel minder schelen met wie je het doet, je doet dingen waar je later spijt van krijgt, je wordt onhandig ('lastig condoom, weg ermee') en je krijgt minder makkelijk een erectie (of helemaal geen).

En: ongeveer de helft van de seksuele aanrandingen wordt gepleegd door mannen die alcohol dronken ...

Jongeren die drugs gebruiken, hebben slechte ouders.

Feit of fabel?

Ouders die merken dat hun kind drank, drugs of pillen gebruikt, zoeken al te vaak en onterecht de schuld bij zichzelf.

Jongeren kunnen met drugs gaan experimenteren om heel uiteenlopende redenen. De eerste keren doen ze dat doorgaans gewoon voor de lol, het genot, de vriendenkring of uit nieuwsgierigheid. De meeste jongeren stoppen na een korte periode. Een aantal blijft gebruiken. Sommigen doen dat omdat ze gaandeweg hebben ontdekt dat drugs hen kunnen afleiden van kopzorgen en problemen.

Spreek als ouder je kind zeker aan op zijn gebruik. Luister naar zijn mening en neem dan zelf een duidelijk standpunt in. Hou je daaraan en maak duidelijke afspraken. Zorg ervoor dat je kan blijven praten.

Alcohol is goed voor de nachtrust.

Feit of fabel?

Alcohol is geen goede slaapmuts.

Alcohol kan helpen om sneller in te slapen. Maar hoe meer je drinkt, hoe minder diep je slaapt en hoe sneller je terug wakker wordt.

Wie veel drinkt, kan slaapproblemen krijgen.

Een glaasje wijn tijdens de zwangerschap kan geen kwaad.

Feit of fabel?

Tijdens de zwangerschap kan alcohol schadelijk zijn voor het ongeboren kind.

Zelfs in kleine hoeveelheden. De mogelijke negatieve effecten zijn: een lager geboortegewicht, slaap- en ademhalingsproblemen en afwijkingen aan het zenuwstelsel. Hoe meer je drinkt, hoe groter de kans op een miskraam of ontwikkelingsstoornis na de geboorte.

Merk je dat je zwanger bent en stel je bij het terugtellen vast dat je alcohol hebt gedronken, dan is dat geen reden tot paniek. Je al te veel zorgen maken als je zwanger bent is evenmin gezond. Schenk extra aandacht aan je lichaam – door bijvoorbeeld geen alcohol meer te drinken en goed op je voeding te letten. Maak je je toch zorgen, praat er dan over met je gynaecoloog of huisarts.

Alcohol en andere drugs: meer weten.

Alcohol. Bekijk het eens nuchter

Onder deze noemer zijn verschillende campagnes ontwikkeld.
Langs de portaalsite www.bekijkheteensnuchter.be kom je terecht op onder meer:

- www.acoolworld.be (voor 10- tot 12-jarigen);
- www.gratisdrank.be (voor 18- tot 25-jarigen);
- www.boodschapineenfles.be (voor volwassenen, met specifieke informatie voor mannen, vrouwen, sporters, werknemers en partners van probleemdrinkers);
- www.alsjeoudersdrinken.be (voor kinderen van ouders met een alcoholprobleem).

Partywise

'Partywise' is een campagne over gezond en veilig uitgaan. Met nuttige tips in een universeel herkenbare pictogrammentaal informeert en sensibiliseert Partywise het dancepubliek. Spil van de campagne is www.partywise.be.

De site bevat ook een interactief luik – Partyfriends – dat focust op 'vrienden'. Onder het motto 'Keep an i on your friends' laat Partyfriends zien wat vrienden tijdens het uitgaansleven voor elkaar kunnen betekenen.

De voorbije jaren stond cocaïne centraal in de campagnes van Partywise. We willen gebruik ontraden en bespreekbaar maken.

Ook deze campagne vind je op het web: www.partywise.be/coke/index.html. Eyecatcher is de rubriek: 'Hoe is jouw vriend op coke?'. Via zeven uit het uitgaansleven gegrepen verhalen krijgt de bezoeker een idee van wat coke met zijn/haar vriend(in) kan doen.

Alcohol en andere drugs: meer lezen.

Op www.druglijn.be vindt u, naast de downloadbare versie van deze brochure, andere publicaties over alcohol en andere drugs.

Het aanbod gaat van flyers en gadgets over brochures, tot dossiers en didactische pakketten.

Meest gestelde vragen

Deze folders bundelen een aantal frequente vragen aan De DrugLijn.

- Grenzen stellen. Over opvoeden, alcohol en andere drugs.
- Mijn kinderen en drugs ... als ze maar clean zijn?
- Drugs en de wet. Meest gestelde vragen.
- Alle vragen die draaien rond drugs en urinetesting.
- Combigebruik. Combineren van alcohol, drugs en pillen. Meest gestelde vragen.
- Stoppen met drank, drugs, pillen en gokken.
- Iemand steunen bij het stoppen met drank, drugs, pillen en gokken.
- Cocaïne. Meest gestelde vragen.
- Cannabis. Meest gestelde vragen.
- Speed. Meest gestelde vragen.
- Drugs in cijfers.
- Alle vragen die draaien rond drugs en zwangerschap.

Alcohol en andere drugs: praat erover.

Drugs etc.

'Drugs etc' is een pakket met fact sheets, een brochure en een kaartspel. Die geven product- en achtergrondinformatie in woord én beeld over:

- Alcohol
- Illegale drugs: cannabis, cocaïne, GHB, ketamine, heroïne, LSD, speed, XTC
- Psychoactieve medicatie
- Smartdrugs
- Vluchtige snuifmiddelen
- Gokken.

Met mensen in je omgeving die je vertrouwt. Met je huisarts. Met een gespecialiseerde hulpverlener. Met De DrugLijn.

Bel 078 15 10 20
Voor een anoniem, objectief en vertrouwelijk gesprek. De beantwoorders zitten klaar om naar je verhaal te luisteren, concrete informatie en/of een eerste advies te geven. Ze weten ook waar je bij jou in de buurt terechtkan voor drughulp of -preventie.
ma-vr 10-20u | vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief
Mail via www.druglijn.be
Je kan je vragen anoniem doormailen via de DrugLijnsite en je krijgt een persoonlijk antwoord van een van de medewerkers.
24u/24u | je mail wordt binnen 5 werkdagen beantwoord

Meer info of hulp nodig?

www.druglijn.be | 078 15 10 20